

开学倒计时 “双减”将落地

上海中小学筹备“锦囊妙计”助力学生开启新旅程

开学季特别报道

本报记者 易蓉 马丹
首席记者 陆梓华

新学期即将到来,孩子们如何适应新环境?“双减”新政策落地之后,家校如何合力为孩子们撑起健康成长的天空?开学进入倒计时,沪上中小学纷纷精心筹备“开学大礼包”、开展迎新活动,希望让孩子们顺利适应新学期。

“双减”锦囊 为家长们支招

“怎么减?”“减负之后学什么?”

“这下怎么安排时间?”“双减”新政策出台,一时间家长们心生困惑,甚至有些手足无措。上海师范大学附属杨浦滨江实验小学为新生们准备了丰富的新学期大礼包,除了入学通知书、防疫包、《防疫健康指南》,还有一份《“五项管理”“双减”小锦囊》。在上师大滨江实小副校长刘芸看来,新政策背后是教育观念的变革,需要学校、家庭合力,为学生健康快乐成长而努力,“所以我们设计了小锦囊,初衷就是用生动活泼的形式,诠释政策背景下的学校理解与做法,通过一些实用而具体的‘锦囊妙计’,为家长支招。”她介绍,锦囊里的“学校保障营”和“家长加油站”两个板块,就是从校与家的角度列出具体举措,希望家校能够达成共识。

“不少家长会担心孩子在学校里到底学什么、能不能学好,也关心如果孩子学习跟不上怎么办……”班主任高寒菁切实感受到家长们的忧虑,她希望这份锦囊将成为家校配合的一份“手册”,让家长了解家庭教育如何配合学校教育,到底可以怎



■ 敬业中学学生入校须测温,出示随申码和行程码(左图),并获赠开学防疫礼包(上图)
本报记者 孙中钦 摄

么做、有什么方法可循。比如不去培训机构了,这些时间家长和孩子还能干些什么呢?锦囊建议家长适度陪伴与指导孩子,关注孩子的能力培养,如独立能力、习惯的养成、时间管理能力等等。

一、二年级不布置书面家庭作业,三至五年级不超过60分钟,家长们关注孩子能不能学好,也迷茫闲暇时间该干什么。锦囊告知家长,学校是通过精细作业内容来保障作业的质量的,孩子们在学校都能完成。“作业都做完了,回家干什么呢?我们建议家长关注培养孩子的时间管理能力,可以一起安排课余活动,比如一起坚持体育锻炼打卡,这些陪伴也一样精彩。”锦囊里还建议父母成为“学习型家长”以身作则,也建议家长给孩子提供家务实践的机会,培养孩子的劳动能力。

心理锦囊 调适学生心情

下周迎来新学期了,普陀区江宁学校的何佳宁昨晚正忙着对作业查漏补缺,手机响了,原来是她的“导师”瞿佳妮老师发来了温馨提示:“新的学期即将开始,愿你继续顺着之前进步的势头继续向前奔跑,努力的方向更适合飞翔,相

信自己、坚定目标就能学有所获。愿你在飞翔的过程中收获努力的快乐,我们一起共同成长!”在江宁学校,几乎每个学生都收到了开学心理调适指南,有的是开学祝福和鼓励,有的是缓解开学综合征的“攻略”,让开学不再变成一件令人烦恼的事。

其实,江宁学校为每个学段的学生们都已备好个性化的心理“开学大礼包”,比如,针对1年级和6年级的新生,开展幼小、小中衔接的适应教育;全员导师对学生和家长作了暑期生活和学习指导,定期开展交流,给予孩子情感支持的力量;为家长特设了线上心理“沙龙”,指导家长通过一些准备工作唤起孩子对开学的期待,引导孩子调整生物钟。上学期,学校心理教研室在每个教室放置了“三个心灵口袋”,分别为开心袋、烦恼袋和危机袋,让孩子们的情绪有了宣泄的途径。这个学期,三个口袋将进一步升级,更好地呵护孩子的心理健康。江宁学校心理高级教师杭艺说,对孩子们而言,即将开启的新学期,不仅需要书本、文具的行囊,更需要心理“锦囊”助力快乐成长。“刚开学的这个时期,往往是心理危机高发期,一方面需要更好地为

孩子打好心理危机的‘预防针’,另一方面,家长、学校也要利用各类资源,多途径地倾听了解他们的心声,为他们答疑解惑。”

去年疫情期间,长宁区延安初级中学推出了两条“心理热线”——心理室的两位老师公布了各自的微信号,为学生和家长提供24小时不断线的心理援助。今年,学校又引进了一位年轻的心理教师,新学期心理热线又将“扩容”。自从心理热线开通后,心理老师倪思维愈发忙碌了,每个月都会收到各式各样的心灵求助,有的为青春懵懂苦恼,有的为升学迷茫,也有家长因担心孩子的心理健康请求帮助。“受学业压力、家庭教育、社会发展等影响,现在孩子抑郁、焦虑等情绪问题出现得越来越低龄化。以往八九年级才会出现的一些心理波动,会在六七年级就过早出现。”除了心理热线“扩容”,延安初级中学的开学心理指导也在陆续通过网络送达每位学生手中。这几天,心理室的老师们正在为心理“开学第一课”备课。“开学后针对全体学生的第一堂心理课将聚焦奥运主题,以苏炳添的精神为契机,围绕不断刷新自我、拼搏向上的话题,帮助同学树立新学期的奋进向上的精神。”

“破冰”体验 新生活活动开启

“当你回看今日的决定,你不会有任何悔恨,因为你付出了自己能展现的一切。这就是生命的意义。”“要珍惜放学后和朋友们一起看日落和云朵的机会。因为后来会发现三年真的很短。”“如果在犹豫要不要买某样东西,那就不买。如果在犹豫要不要去做某件事,那就去做。”两个多月前,本报曾经报道了敬业中学高三学子离校前将对师弟师妹们的祝福写成书信,贴满海报栏。本周,敬业中学高一新生提前走进校园熟悉高中生活,高三学长的心里话被做成了一张张“心情书签”,连同防疫礼包一起,成为珍贵的迎新礼物。

两天的新生活活动中,校史讲解团的5名高二志愿者带领同学们参观校史陈列室,将学校273年的漫长历史,一届届学生为理想和信念奋斗的故事,娓娓道来。新生们通过学唱校歌、观看纪录片《大师——叶企孙》,增强对新学校的归属感。此前,新生们已经度过了两天的“破冰”之旅——高一8个班级在各班班主任的引导下,从选择敬业的理由到对高中生活的希冀,从名字起源到个性特长,从兴趣爱好到生涯规划,在沟通中迅速拉近彼此距离。班主任们还结合校园读本《敬业修身》开展了常规教育及校园导航,帮助新生调整自我。

“一方面,我们要为同学们的心理建设助力,让他们用良好的精神状态迎接高中生活;另一方面我们也会通过一系列体育活动,为同学们唤醒身体。”校德育教导钟思慧告诉记者,两天的活动中,共安排了6节体育课,通过广播操、队列训练、班级展示等过程,以帮助学生恢复体力,更好投入充实丰富的高中学习生活。中午时分,全体学生正在食堂用餐,忽然,通知响起,有一名同学“发烧”了!根据老师指引,大家有序从专门通道撤离……原来,这是一场安全演练,为了提醒同学们,疫情尚未散去,防范意识不能丢,要为自己和他人健康负责。

开好局 起好步 十四五 看上海

上海公布教育发展 “十四五”规划

2025年, 劳动年龄人口 受过高等教育比例 达50%

本报讯 (首席记者 陆梓华)到2025年,上海教育事业发展和人力资源开发主要指标接近全球城市先进水平,劳动年龄人口受过高等教育比例达50%。《上海市教育发展“十四五”规划》昨天公布,为上海教育未来发展勾画蓝图。

根据规划,上海将围绕促进人的现代化,提升教育支撑引领经济社会发展功能以及优化教育事业发展条件,推进实施六大任务。这六大任务包括:

坚持立德树人,促进学生全面发展;对标一流标准,打造高水平专业化创新型教师队伍;优化教育服务供给,满足人民群众品质生活

需求;增强教育引领支撑功能,提升服务社会能级水平;落实教育优先发展战略,提升综合保障水平;加强教育统筹与活力激发,推进治理体系和治理能力现代化。

记者留意到,在具体内容中,这些亮点值得关注:

■ 大力推进习近平新时代中国特色社会主义思想进教材、进课堂、进头脑。

■ 推动中小学创新创造教育,开展项目化研究型学习。

■ 创新因材施教的有效模式,打造一批基础学科基地学校和项目,重视信息技术、科学实践、前沿技术和工程技术教育。

■ 注重职业教育与产业需求侧的深度融合,提高学生文化基础,加强技术技能训练,培育工匠精神。

■ 强化高等教育学科交叉和个性化培养。

■ 引导学生养成体育运动习惯和生活方式,推动学生在基础教育阶段掌握至少2项运动技能。加强儿童青少年近视综合防控,降低儿童青少年新发近视率。全面实施学生体育素养测评工作,创建全国青少年体育素养评价试验区。

■ 健全学生心理危机预警机制,研发心理危机预警指标和学生关爱系统。

■ 探索建立师德评价核心指标体系,对违反师德师风行为“零容忍”。

■ 支持高水平大学建设教育学院,建立市属师范大学公费师范生制度,建设上海学前教育学院,加快发展学前教育等紧缺急需专业。

■ 完善教师工资收入保障机制,建立适应上海教育行业特点的薪酬分配机制,形成具有吸引力的教师绩效工资体系。完善教师住房、医疗等相关配套服务,探索教师公租房建设机制,多措并举缓解青年教师过渡期租房问题。引导民办学校配足配齐教师,依法保障和落实民办学校教师享有与公办

学校教师同等权利。

■ 鼓励社会力量举办满足多样化需求的托育机构,建设一批嵌入式、分布式社区托育点,5年内累计新增2万个托额。推进优质园创建工作,使全市公办一级幼儿园超过50%、公办示范性幼儿园超过10%。

■ 结合嘉定、青浦、松江、奉贤、南汇等五个新城产业布局和区域优势,支持新城率先探索建设“未来学校”。

■ 坚持扩大开放,引进世界一流大学和高水平职业院校来沪开展中外合作办学,鼓励开展中外教育机构学分互认、学历学位互认、办学标准互通。